

Município São João da Pesqueira\_Semana 5-EB23

Semana de 7 a 11 de Março de 2022



UNISELF  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

			alergêneos (*)	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª-feira	Sopa	de couve [batata, cenoura, courgette]	sopa (sulfitos, aipo); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	408,0	97,5	1,2	0,2	18,5	8,4	3,3	0,4
	Prato	douradinhos no forno com arroz alegre		2272,0	541,2	20,9	1,1	64,5	3,5	23,2	0,2
	Opção Vegetariana	arroz siciliano [arroz, grão-de-bico, alho francês, tomate]		1995,6	476,9	10,7	1,5	75,8	6,4	17,5	0,1
	Hortícolas/Salada	beterraba, couve roxa e pepino		234,5	56,0	0,3	0,1	9,6	9,0	4,0	0,3
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
3ª-feira	Sopa	creme de legumes [batata, couve, cenoura, alho francês]	sopa (sulfitos, aipo); feijoada [chouriço de carne (soja)]; pão (glúten); vinagre (sulfitos)	505,5	120,8	1,5	0,2	21,0	10,8	6,1	0,5
	Prato	feijoada à transmontana		2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Opção Vegetariana	feijoada de legumes [cenoura, brócolos, alho francês]		2243,8	536,7	9,5	1,5	84,9	10,9	26,2	0,3
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e cenoura		98,0	23,4	4,0	0,0	2,9	2,9	2,3	0,0
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
4ª-feira	Sopa	de abóbora [batata, abóbora, couve]	sopa (sulfitos, aipo); red fish; cogumelos (sulfitos); pão (glúten); iogurte (leite); vinagre (sulfitos)	484,2	115,7	1,3	0,2	20,2	10,1	6,0	0,5
	Prato	red fish no forno com arroz		1386,0	331,3	9,1	1,3	35,3	3,5	26,3	0,5
	Opção Vegetariana	arroz de cogumelos e feijão manteiga		1957,6	466,8	10,5	1,6	58,5	2,8	24,3	0,2
	Hortícolas/Salada	couve branca, brócolos e milho		309,6	74,1	1,5	0,2	10,2	4,4	5,3	0,0
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		371,3	88,7	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
5ª-feira	Sopa	de cenoura [batata, cenoura, courgette]	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); lasanha (glúten); pão (glúten); vinagre (sulfitos)	288,9	69,1	1,0	0,1	13,0	3,9	1,7	0,3
	Prato	massa de frango [ervilhas e cenoura]		1774,0	424,0	11,3	2,0	35,5	5,7	44,4	0,6
	Opção Vegetariana	lasanha de legumes (espinafre, pimento, cenoura, alho francês) com lentilhas		1985,5	474,5	10,1	1,5	68,0	11,0	26,8	0,7
	Hortícolas/Salada	couve lombarda, milho e beterraba		309,6	74,1	1,5	0,2	10,2	4,4	5,3	0,0
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0
6ª-feira	Sopa	de alho francês [batata, alho francês, cenoura]	sopa (sulfitos, aipo); peixe; massa (glúten); vinagre (sulfitos); pão (glúten)	311,1	74,4	1,3	0,2	12,5	2,8	3,1	0,2
	Prato	saladinha de peixe		1427,2	341,1	11,7	2,0	26,9	5,3	31,4	0,7
	Opção Vegetariana	salada mexicana [massa, feijão, ervilhas, cenoura, milho]		1064,4	521,7	9,4	1,2	83,9	5,4	24,6	0,1
	Hortícolas/Salada	alface, tomate e pepino		299,4	71,5	0,5	0,1	10,4	6,4	6,6	0,2
	Pão	1 pão de mistura, pré-embalado		508,1	121,4	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,7
	Sobremesa	fruta da época		316,3	75,6	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,0

NOTA: Água (única bebida permitida)

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.